

KS. ZDZISŁAW GOLAN, ROBERT MILEWSKI  
WSD Łomża

## RUCHY TRZEŹWOŚCIOWE JAKO DROGA DO ŻYCIA TRZEŹWEGO DLA UZALEŻNIONYCH OD ALKOHOLU

### Wstęp

Wynalazek destylacji alkoholu przypisuje się Chińczykom lub Arabom. Początkowo alkohol używany był wyłącznie do celów medycznych, dopiero później do konsumpcyjnych. Wraz z modernizacją produkcji alkoholu oraz rozpowszechnienia jego sprzedaży pojawiły się coraz częstsze sygnały o negatywnym wpływie tej substancji chemicznej na organizm człowieka. Za jedno z pierwszych zarządzeń ograniczających nadużywanie alkoholu uznaje się wydanie 2000 lat p.n.e. zakazu picia alkoholu w armii egipskiej. W dobie rewolucji przemysłowej w XIX wieku fala pijaństwa ogarnęła całą Europę. W takiej sytuacji niezbędne okazało się opracowanie szeregu nowoczesnych rozwiązań prawnych, które zabezpieczyłyby ówczesne społeczeństwo przed negatywnymi skutkami alkoholizmu<sup>1</sup>.

Dziś alkohol również bardzo często jest stawiany na naszych stołach. Towarzyszy on nam od momentu narodzin, chrzcin gdzie jest pity za zdrowie nowo narodzonego, gdzie jakże często wśród toastów i brzęku kieliszków, słychać płacz dziecka zapomnianego przez biesiadników. Jest obecny również po naszej śmierci, gdzie „pograżona w smutku i żalu” rodzina i przyjaciele na stypie „topi” pamięć zmarłego w alkoholu. Między tymi momentami w naszym życiu będzie wiele sytuacji, okazji, w których kufle piwa, lampki wina lub kieliszki wódki wywołują nastroje, wzruszenie, poczucie lekkości, rozluźnienie, uśmierzanie cierpień, rozweselenie, rozczarowanie, irytacje, gniew, ból, rozpacz, wstręt, lęk. W życiu wielu ludzi alkohol stanowi jeden z symboli, używanych dla podkreślenia chwil ważnych i uroczystych. Spożywany w umiarkowanych ilościach potrafi rozweselać serca i nie prowadzić do negatywnych konsekwencji. Są to sytuacje dla nas bardzo przyjemne

---

<sup>1</sup> Por. *Problemy Alkoholizmu* 4/1995, s. 8.

i radosne, gdzie czcimy Nowy Rok, urodziny, imieniny, awans, lub też po prostu spotkania towarzyskie.

U wielu ludzi alkohol powodować może poważne problemy życiowe. Są to nieprzespane, pełne grozy i płaczu dzieci noce, dramaty rozbitych małżeństw, pobyty w izbie wytrzeźwień, śmiertelne wypadki samochodowe, więzienie, poranny kac i delirium pełne lęku i halucynacji, samobójstwa i choroby poalkoholowe. Alkohol bywa więc znakiem przyjaźni i radości, a jednocześnie stanowi symbol cierpienia, zniewolenia, nieszczęścia. W polskiej rzeczywistości ta ambiwalencja jest odczuwalna w sposób szczególnie mocny, gdyż dla jednych alkohol kojarzy się ze świętowaniem i bliskością, tymczasem dla innych oznacza zniewolenie, degenerację, rozpad życia rodzinnego, czasem śmierć<sup>2</sup>

Istnieje duża potrzeba zaistnienia różnych formalnych i nieformalnych ruchów niosących pomoc wszystkim pragnącym trzeźwo iść przez życie, a także uzależnionym od alkoholu, którzy sami sobie pomoc już nie mogą. Dlatego też w mijającym stuleciu w Polsce powstało wiele ruchów trzeźwościowych niosącym pomoc wszystkim, których dotknął bezpośrednio lub pośrednio problem alkoholizmu.

### 1. Ruch trzeźwości im. Św. Maksymiliana Kolbego

Ruch Trzeźwości im. św. Maksymiliana Kolbego (w skrócie RTMK) został powołany do życia i uroczystie proklamowany 19 września 1982 roku, podczas I Krajowej Pielgrzymki Apostolstwa Trzeźwości na Jasną Górę, pod protektorem Ks. Kardynała Józefa Glempa, Prymasa Polski. Twórcą Ruchu była Konferencja Episkopatu Polski, w porozumieniu z którą działa Komisja Episkopatu ds. Trzeźwości, Diecezjalnymi Referatami Trzeźwości oraz Apostolskim Laikatem. Był to wyjątkowy moment dziejowy: 600-lecie obecności NMP na Jasnej Górze w Jej Częstochowskiej Ikonie, zbliżająca się kanonizacja bł. Maksymiliana Kolbego (miała miejsce w Rzymie, w trzy tygodnie później, 10 X 1982 roku), sprzyjająca sytuacja polityczno-prawna, tj. przychyłność dla tej sprawy ze strony władz państwowych<sup>3</sup>.

Ruchowi nadano charakter masowy, uniwersalny, (integrujący i scalający wielorakie nurty), a przede wszystkim maryjny i maksymiliański. „Episkopatowi Polski chodziło i chodzi o to, aby w konkretnych warunkach polskiej egzystencji znaleźć taką formę zorganizowania apostolstwa trzeźwości – na wzór dawnych bractw – która zdolna byłaby ogarnąć wszystkich ludzi dobrej

<sup>2</sup> Por. Mellibruda J., *Tajemnice ETOH-alkohol i nasze życie codzienne*, Warszawa 1993, s. 1.

<sup>3</sup> Por. Lisowski M.P., *Duszpasterstwo alkoholików w RTMK*, Warszawa 1987, s. 2.

woli, którzy masowo podjęliby ochotnym sercem praktykowanie chrześcijańskiej cnoty trzeźwości czy też abstynencji<sup>4</sup>.

RTMK nawiązuje do chlubnych tradycji dawniejszych bractw trzeźwości, do licznych stowarzyszeń trzeźwościowych i abstynenckich, które skutecznie działały w XIX wieku i w pierwszych dziesiątkach lat wieku XX, do Akcji Katolickiej, do Jasnogórskich Ślubowań Narodu, do Krucjaty Wstrzeźliwości (1957-1960), do Krucjaty Miłości (zrzeszającej tzw. Pomocników Maryi, powołanej do życia przez Prymasa Tysiąclecia, Ks. Kardynała S. Wyszyńskiego), do Krucjaty Wyzwolenia Człowieka (proklamowanej przy ołtarzu polowym w obecności Ojca Świętego Jana Pawła II, w Nowym Targu 8 czerwca 1979 roku, będącej abstynencką formą apostołstwa charyzmatycznego w ruchu oazowym).

RTMK deklaruje gotowość współpracy z innymi stowarzyszeniami i organizacjami, służącymi podobnym celom, jak np. wspomniana już Krucjata Wyzwolenia Człowieka, Stowarzyszenie Niepijących i Niepalących „Abstynencja”, Społeczny Komitet Przeciwalkoholowy, Stowarzyszenie Alkoholików Anonimowych (AA) i inne<sup>5</sup>.

Według nauczania i praktyki życiowej św. Maksymiliana Kolbego trzeźwość jest integralną i konsekwentną częścią życia chrześcijanina. W związku z tym Ruch Trzeźwości pod patronatem św. Maksymiliana – to ruch, który dąży do odrodzenia Narodu w duchu maryjnym przez:

- budzenie wdzięczności za dar życia i jego poszanowania;
- troskę o stałe pogłębianie świadomości godności człowieka;
- kształtowanie odwagi czynienia dobra i przeciwstawienia się złu dobrem na płaszczyźnie miłości Boga i poświęcenia się dla bliźniego w duchu zasad chrześcijańskiego życia;
- pracę nad budowaniem jedności i wspólnoty wśród bliźnich przez wcielanie w codzienne życie idei braterstwa franciszkańskiego;
- trzeźwość – jako konsekwencję wyływającą z życia zgodnego z Ewangelią Jezusa Chrystusa<sup>6</sup>.

Regulamin proponuje 2 formy RTMK – jako dwa jego nurty. Pierwsza forma RTMK – to: Nurt Maksymiliańskiego Odrodzenia Narodu do Życia w Trzeźwości. Nurt ten jest bardzo dogodny dla każdej parafii, nawet wtedy, gdy jej obsada personalna składa się z jednego duchownego. Obejmuje on dzieci, młodzież i dorosłych. Ma charakter oddziaływania masowego.

<sup>4</sup> Korża H., *Ruch Trzeźwości im. św. Maksymiliana Kolbego*, Zakroczym 1986, s. 4.

<sup>5</sup> Por. Lisowski M.P., dz. cyt., s. 3.

<sup>6</sup> *Ramowy Regulamin RTMK*, 1986, s. 2.

Druga forma RTMK – to: Nurt Wspólnotowego Apostolstwa Trzeźwości. Składa się z trzech Kręgów: Sympatyków wspierających, Przyjaciół i Miłośników. Kręgi Przyjaciół i Miłośników posiadają elitarne ogniwa o specjalnych, konkretnych zadaniach apostołskich. Nurt drugi RTMK nawiązuje do istniejących struktur i form duszpasterstwa zwyczajnego, jak: Parafialna Rada Duszpasterska, Oazy, Harcerska Służba Liturgiczna, Zespoły Żywego Różańca, Rycerstwo Niepokalanej itp.

Nurt Wspólnotowego Apostolstwa Trzeźwości zakłada jednak bogatsze życie duchowe parafian, a także możliwość większego poświęcenia się duszpasterzy i apostołskiego laikatu na rzecz dobra wspólnego Kościoła i Narodu, nie wykluczając oczywiście spraw parafialnych<sup>7</sup>

Członkiem, czyli uczestnikiem RTMK może być każdy katolik poczynając od I Komunii św. W RTMK w zależności od stosunku do konsumpcji alkoholu i stopnia zaangażowania w apostołstwo trzeźwości istnieją trzy rodzaje członków: sympatycy wspierający, przyjaciele i miłośnicy. Podejmują oni stosowne obowiązki i zadania.

Członkowie Sympatycy Wspierający Apostolstwo Trzeźwości – są nimi tylko dorośli zobowiązujący się we własnym sumieniu do zachowania zupełnej lub częściowej wstrzemięźliwości, lecz nie wiążący się z RTMK żadnym przyrzeczeniem pisemnym, jak to czynią członkowie przyjaciele i miłośnicy. Ich szczególnym zadaniem jest przestrzeganie osobistej abstynencji w miesiącu sierpniu.

Członkowie Przyjaciele Apostolstwa Trzeźwości, w zależności od wieku mają zróżnicowane zobowiązania: dzieci i młodzież zobowiązani są do zupełnej wstrzemięźliwości od wszelkich napojów alkoholowych i tytoniu aż do ukończenia 21 roku życia, a od narkotyków na całe życie; RTMK wspierają modlitwą, ofiarą, skromnością życia, szczególnym praktykowaniem cnót: świadectwa prawdy, oraz odwagi i męstwa, wolności wewnętrznej i czystości życia.

Dorośli po skończonym 21 roku życia – zobowiązani są do wstrzemięźliwości od wszelkich napojów alkoholowych na całe życie (przyjaciele dożywotni), albo co najmniej na okres roczny z możliwością odnawiania przyrzeczeń co rok w latach następnych (przyjaciele wspierający).

Przez wstrzemięźliwość rozumie się zobowiązanie do abstynencji częściowej, tj. tylko od napojów wysokoprocentowych, a w używaniu napojów niskoprocentowych, jak piwa czy wina, zachowanie ewangelicznego umiarkowania.

Dorośli przyjaciele apostołstwa trzeźwości (dożywotni i wspierający) są szczególnie zobowiązani do przestrzegania całkowitej abstynencji od wszelkich

---

<sup>7</sup> Tamże, s. 3.

napojów alkoholowych w miesiącu sierpniu, Adwencie i Wielkim Poście, z jednoczesnym zachęcaniem do owych praktyk z motywów religijnych i patriotycznych swoich bliźnich.

Członkowie Miłośnicy Apostolstwa Trzeźwości – są nimi te osoby dorosłe, które zobowiązują się – z motywów miłości Boga i bliźniego – do dobrowolnej i całkowitej abstynencji na całe życie od wszystkich napojów alkoholowych, a przynajmniej na czas przynależności do RTMK.

Członkowie przyjaciele i miłośnicy składają swoje przyrzeczenia w formie pisemnego oświadczenia zawierającego także ich zobowiązanie – na miarę ich możliwości i potrzeb środowiska – także do apostolstwa w ramach RTMK.

Członków dorosłych – wszystkich trzech kategorii - zachęca się również do wstrze-mięźliwości od tytoniu oraz wymaga się od nich absolutnego nie używania żadnych narkotyków (por. Ramowy Regulamin RTMK 1986, s.11).

RTMK prowadzi również działalność terapeutyczną. Najbardziej rozpowszechnione są środki religijno – moralne, które należy dobierać starannie i stosować roztropnie, unikając wszelkiej przesady, mając na uwadze wrażliwość alkoholika, zamiłowania uczestników spotkań, ich duchową formację oraz to, czego oni od duszpasterstwa oczekują. Wachlarz możliwości jest bogaty i urozmaicony: dobrze przygotowana Msza św., z odpowiednim komentarzem i piękną liturgią słowa; sakrament pojednania (starannie przygotowana i umiejętnie przeprowadzona spowiedź); rozmowa duszpasterska (dobry ksiądz-poradnik); nabożeństwo ekspiacyjne lub pokutne; Gorzkie żale z kazaniem pasyjnym; odpowiednio dobrana Droga Krzyżowa; Różaniec pokutny lub inne nabożeństwa maryjne; lektura religijna - z Pismem św. na czele; pielgrzymka pokutna (np. na Jasną Górę, do Niepokalanowa); abstynenckie przyrzeczenie; rekolekcje (otwarte lub zamknięte); dni skupienia (por. Lisowski 1987, s.9). W RTMK działają Anonimowi Alkoholicy (AA), którzy program zdrowienia przechodzą w strukturach Ruchu AA, posługując się metodą „12 kroków”.

### 2. Ruch abstynencki św. Jana Chrzciciela

Ruch nosi imię św. Jana Chrzciciela, patrona apostolstwa trzeźwości w całym świecie, o nim bowiem mówi Pismo św.: „wina i sycery pić nie będzie” (Łk 1,15). Patronką Ruchu jest Maryja – Matka Chrystusa, Matka Kościoła i Królowa Polski. Współpatronem Ruchu jest błogosławiony Honorat Koźmiński (1829-1916), który w okresie rosyjskiego zaboru – nie opuszczając przez 28 lat klasztoru w Zakroczymiu – szerzył wśród wiernych: polski, religijny, trzeźwy styl życia.

Warunkiem przynależności do Ruchu jest dobrowolna abstynencja od wszystkich napojów alkoholowych przynajmniej na rok oraz odmawianie codziennie jednej tajemnicy Różańca według intencji Ruchu.

Celem Ruchu jest:

- szerzenie ducha wolności od alkoholu i wprowadzanie zdrowych obyczajów w najbliższej rodzinie i całym społeczeństwie;
- propagowanie idei bezalkoholowych uroczystości, przede wszystkim religijnych (śluby, chrzciny, I-sza Komunia Święta, urodziny i imieniny itp.);
- uwrażliwienie dzieci i młodzieży na wartość abstynencji w rozwoju biologicznym, fizycznym i duchowym człowieka;
- wspieranie – psychicznie, moralnie i duchowo – bliźnich w rozwiązywaniu problemów alkoholowych;
- ukazanie własnym przykładem, że można pięknie żyć, być szczęśliwym i rozwiązywać swoje życiowe problemy bez alkoholu;
- szkolenie liderów do tworzenia wspólnot abstynenckich.

Ruch ma charakter religijny i społeczny. Odwołuje się do siły duchowej człowieka. Życie duchowe w zjednoczeniu z Bogiem jest podstawą w podejmowaniu dojrzałej, świadomej decyzji abstynencji od napojów alkoholowych. Abstynencja jest rozumiana jako wartość, jako sposób życia i rozwiązywania codziennych problemów.

### **3. Krucjata wyzwolenia człowieka**

Krucjata Wyzwolenia Człowieka w naszym kraju została uroczystie ogłoszona podczas pierwszej wizyty Ojca Świętego Jana Pawła II w Polsce na lotnisku w Nowym Targu dnia 8 czerwca 1979 r. Podjęta została przez oazowy Ruch Światło – Życie w odpowiedzi na apel Papieża do Polaków wypowiedziany w dniach rozpoczęcia Jego pontyfikatu (na audiencji dla Polaków, 23.10.1978r.): „Proszę, abyście przeciwstawiali się wszystkiemu, co uwłacza ludzkiej godności i poniża obyczaje zdrowego społeczeństwa, co czasem może aż zagrażać jego egzystencji i dobru wspólnemu”.

Założycielem Krucjaty Wyzwolenia Człowieka jest ks. F. Blachnicki, który widząc ogrom zniewoleń we współczesnym świecie, całe zaangażowanie ustawił na płaszczyźnie wiary, przekonany wewnętrznie, że kluczową rolę w niesieniu pomocy zniewolonemu bratu spełnia post i modlitwa.

Krucjata Wyzwolenia Człowieka jest wspólnotą ludzi, którzy proponują rzecz niełatwą, ale będącą konkretną odpowiedzią na miarę dzisiejszych potrzeb. Podstawową drogą Krucjaty jest modlitwa o uzdrowienie oraz podjęty z miłości do osób zniewolonych post w formie dobrowolnej abstynencji od

wszelkich napojów alkoholowych. Postawa ta wypływa z wiary, że wyzwolenie z nałogu alkoholu jest możliwe tylko w Jezusie Chrystusie i dokonuje się mocą Jego Ewangelii. Dlatego dopiero życie dużej części społeczeństwa wolnej od lęku, zakłamania, ulegania złym obyczajom może zaowocować przemianą stylu życia całego narodu i chrześcijańskim poczuciem odpowiedzialności za życie rodzinne i zaangażowanie społeczne. Główną patronką Krucjaty Wyzwolenia Człowieka jest Niepokalana - Matka Kościoła.

### 4. Kruczata Niepokalanej, Królowej Polski

Ruch Krucjaty Niepokalanej, to dziecięcy ruch maryjny, którego jednym z głównych zadań jest ustrzeżenie dzieci przed zjawiskiem patologii społecznej, szczególnie alkoholizmem, narkomanią, nikotynizmem i zepsuciem moralnym. Kruczata ma również wdrażać dzieci do apostołstwa przez modlitwę i ofiarny czyn.

Program formacyjny wylicza cztery wartości, do wypełnienia których zobowiązują się członkowie ruchu: modlitwa, ofiara, wstrzeźliwość, skromność. Dzieci zobowiązują się: codziennie odmawiać przynajmniej dziesiątkę różańca, składać codziennie jakąś ofiarę za grzeszników, nie używać żadnych napojów alkoholowych i tytoniu, walczyć z nieskromnością w sobie i swoim otoczeniu.

Ruch Krucjaty Niepokalanej, Królowej Polski korzeniami swymi sięga lat 1957-1960, w których to powstała i działała Kruczata Wstrzeźliwości. W ramach Krucjaty Wstrzeźliwości tworzone przy parafiach dziecięce grupy zwane Kruczatą Niepokalanej, Królowej Polski, skupiającej dzieci od I Komunii świętej aż do opuszczenia szkoły podstawowej. Podstawowym zadaniem Dziecięcej Krucjaty była walka z alkoholizmem wśród dzieci i poprzez dzieci w środowiskach osób dorosłych.

W roku 1960 władze państwowe przerwały działalność Krucjaty Wstrzeźliwości, a tym samym także dalszy rozwój Dziecięcej Krucjaty.

Po dwudziestu latach, w 1980 roku w abstynenckiej grupie zwanej Wspólnotą Pomocników Niepokalanej, istniejącej przy parafii OO. Franciszkanów w Katowicach – Panewnikach, podjęta została myśl zorganizowania parafialnych grup Dziecięcej Krucjaty.

Członkowie Krucjaty mają stać się prawdziwymi rycerzami, którzy z wiarą w sercu, bez lęku staną do walki ze złem. Bronią w tej walce jest modlitwa i ofiara. Wodzem – Niepokalana. Hasłem: *Nie lekajcie się, Niepokalana zwycięża!*

Do ruchu mogą należeć dzieci od dnia I Komunii świętej. Po odpowiednim przygotowaniu dzieci składają przyrzeczenie, które jest uroczystym postanowieniem (odnawiają je co roku) i otrzymują Cudowny

Medalik, a potem odznaki. Spotykają się w parafialnych grupach co tydzień i raz w miesiącu na swoich wspólnotowych nabożeństwach. Prowadzą tzw. miesięczną kartę zasługi.

Idee Krucjaty Niepokalanej szerzy m.in. wydawany od kwietnia 1992 roku ogólnopolski miesięcznik dla dzieci pt. „Promykt Jutrzenki”.

## 5. Wspólnota anonimowych alkoholików (aa)

Anonimowi Alkoholicy, Grupy Rodzinne A1 – Anon (dla żon alkoholiców) i A1 – Ateen (dla dzieci alkoholików) oraz Kluby Abstynenta są w Polsce najbardziej znanymi grupami samopomocowymi osób dotkniętych problemem alkoholowym.

Zjawisko samopomocy związane jest ściśle z systemami społecznego oparcia, z których najbardziej rozpowszechnione to małżeństwo i rodzina. W każdym społeczeństwie określone są ściśle wzajemne zobowiązania krewnych i stąd każdy członek rodziny może liczyć na pomoc swoich krewnych, a jednocześnie jest zobowiązany do udzielania im pomocy. Innymi przykładami systemów oparcia mogą być grupy religijne, grupy służące osobom cierpiącym (np. inwalidom), grupy służb ochotniczych (np. w celu pomagania osobom starszym bądź samotnym) oraz wspomniane już wcześniej grupy samopomocy (wzajemnej pomocy)<sup>8</sup>

W grupach samopomocy obowiązuje zasada równości i stąd wszyscy ich członkowie mają taki sam status. Uczestnictwo w grupie jest całkowicie dobrowolne, każdy z uczestników decyduje o sobie, natomiast grupa odpowiedzialna jest wyłącznie za własne decyzje. Motywem przystąpienia do grupy są osobiste problemy, a grupa daje poczucie bezpieczeństwa, bowiem omawiane sprawy „nie wychodzą” poza nią. Grupy samopomocy umożliwiają członkom:

- emocjonalne oraz społeczne oparcie i zrozumienie,
- poszerzenie wiedzy o wspólnym problemie i uzyskanie pomocy w jego lepszym zrozumieniu,
- akceptację problemu,
- rozbudzenie terapeutycznych możliwości członków poprzez poznanie praktycznych sposobów radzenia sobie z problemem,
- panowanie nad losem (wynik wzajemnego wspierania się i zaspokajania podobnych potrzeb),
- opanowanie urazu będącego skutkiem zaistniałego problemu,
- osiągnięcie psychospołecznego substytutu tego, co się straciło (poprzez kontakt i wspólne działania z osobami mającymi ten sam problem),

<sup>8</sup> Por. *Trzeźwymi Bądźcie*, 3-4/1993, s. 21.

- stworzenie nowego układu stosunków i nowego sposobu życia.

Z tych wszystkich względów grupy samopomocy są niezwykle cennym uzupełnieniem różnorodnych profesjonalnych form pomocy w rozwiązywaniu problemów emocjonalnych, w tym również terapii uzależnienia od alkoholu. Grupowe samoleczenie stanowi bowiem proces stopniowego odkrywania samego siebie, umożliwia wgląd we własne życie i problemy oraz istniejące między nimi powiązania.

Za datę powstania Wspólnoty Anonimowych Alkoholików (AA) uznany został dzień 10 czerwca 1935 roku. W tym dniu, w miejscowości Akron (Ohio, USA) spotkało się dwóch „beznadziejnych” alkoholików – makler giełdowy Bill W. (William Griffith Wilson 1895-1971) oraz chirurg dr Bob (Robert Halbrook Smith 1879-1950). Bill miał za sobą dziesiątki pobyków w zakładach odwykowych, a dr Bob nie był już w stanie operować.

Istotną rolę w powstaniu Wspólnoty odegrał jej pierwszy przyjaciel dr Wiliam D. Silkworth, a znaczący wpływ na kształtowanie się programu wywarły poglądy filozofa Wiliama Jamesa oraz psychologa Karola Gustawa Junga. Pierwowzorem Wspólnoty była tzw. Grupa Oxfordzka, która zawiązała się w 1921 roku i postawiła sobie za cel odnowienie tego, co zdaniem jej członków stanowiło istotę chrześcijaństwa z I w. n.e.<sup>9</sup>

W 1937 roku do liczącej 40 osób Wspólnoty wstąpiła pierwsza kobieta, rok później wspólnota liczy już 60 alkoholików. Opracowali oni i opublikowali treść Dwunastu Kroków będących propozycją kolejnych posunięć na drodze do trzeźwości. Rok później wydana została tzw. Wielka Księga („Alcoholics Anonymous”). W lutym 1940 roku otwarte zostało w Nowym Jorku biuro Światowej Służby AA, w którym na koniec 1941 roku zarejestrowanych było osiem tysięcy członków Wspólnoty. W 1946 roku opublikowano pierwszą wersję Dwunastu Tradycji, ustalających bardzo proste formy organizacyjne: swoiste metody działania AA<sup>10</sup>.

Za twórcę tej głośnej metody terapii alkoholików uważa się niekiedy amerykańskiego kapłana kryjącego się pod pseudonimem John Doe. Istotnie pod tym pseudonimem ukrywał się za życia katolicki ksiądz Ralf Sylwester Pfau należący do Archidiecezji Indianapolis w USA, zrehabilitowany alkoholik, później wielki apostoł trzeźwości. Swoją działalnością na polu duszpasterstwa alkoholików w ciągu 25 lat „przeorał” całą Amerykę Północną, z Kanadą łącznie. Zmarł w roku 1967. Pozostawił po sobie bogaty dorobek pisarski: książki np. „Trzeźwość bez końca” („Sobriety without End”), „Trzeźwość i jej perspektywy” („Sobriety and Beyond”), wiele serii konferencji o tematyce

<sup>9</sup> Por. *Trzeźwymi Bądźcie*, 3-4/1993, s. 21.

<sup>10</sup> Por. *Tamże*, s.22.

trzeźwościowej, wydawanych w broszurach pod hasłem „Złote książeczki” („The golden books”), lub nagranych na płyty – są to tzw. „Złote nagrania” („The golden recordings”). Pozostawił również wysoko ocenioną autobiografię pod znamienym tytułem „Marnotrawny pasterz”. Ks. R.S.Pfau, ściśle rzecz biorąc, nie jest twórcą terapii „12 kroków”, był natomiast pierwszym kapłanem katolickim, któremu program ten pomógł pokonać chorobę alkoholową, odzyskać trzeźwość, który ponadto Ruch i Stowarzyszenie Alkoholików Anonimowych (AA) przeszczepił na grunt Kościoła rzymskokatolickiego i ujął w kategoriach katolickiej teologii moralnej, ascetycznej i pastoralnej. Dlatego postać ks. R.S. Pfau zasługuje na to, by ją w naszym kraju spopularyzować, a jego dorobek – przynajmniej w wyborze – przetłumaczyć i upowszechnić, uważa O. Marian P. Lisowski OFMConr<sup>11</sup>

Proponowany przez Wspólnotę AA program zdrowienia wyłożony jest w „Dwunastu Krokach.” Zachowaniu jedności Wspólnoty służy „Dwanaście Tradycji.” Podstawowe informacje na temat Wspólnoty zawiera preambuła: „Anonimowi alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i innym pomagać w wyzdrowieniu z alkoholizmu. Jedynym warunkiem uczestnictwa jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni poprzez własne, dobrowolne datki. Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, partią, organizacją lub instytucją; nie angażuje się w żadne publiczne polemiki; nie zajmuje stanowiska w jakichkolwiek sporach. Naszym najważniejszym celem jest pozostawać trzeźwymi i pomagać innym alkoholikom w osiągnięciu trzeźwości.”

## 6. Dwanaście kroków

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny rachunek sumienia.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.

---

<sup>11</sup> Por. Lisowski M.P., dz. cyt., s. 6.

8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal rachunek sumienia, z miejsca przyznając się do popełnionych błędów.
11. Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach<sup>12</sup>

W sformułowaniu i treści poszczególnych „kroków” przebija surowa prostota, klarowność, realizm, celność, uniwersalność, uczciwość, humanitarność, ekumenizm. Można je naświetlać i komentować z pozycji każdej filozofii, każdej religii, a nawet każdego typu duchowości (ignacjańskiej, franciszkańskiej, karmelitańskiej). Alkoholik agnostyk, ateista, materialista w miejsce Siły Wyższej – Boga – podstawia inną Wartość najwyższą, inny Absolut: Ludzkość, Wolność, Postęp, Pokój itp.

Terapia „12 kroków” zmierza przede wszystkim do kapitulacji alkoholika wobec alkoholu, do przełamania struktury zaprzeczeń (nieświadomego zaślepienia i zakłamania), do całkowitej abstynencji, dla alkoholika jedynej możliwej formy trzeźwości. Następnie do przebudzenia, do ogólnej odnowy całokształtu życia, do pełnego rozwoju emocjonalnego, osobowego, moralnego, duchowego. Wreszcie do podjęcia trzeźwościowego apostolatu, do ratowania innych braci alkoholików, co jest najskuteczniejszym sposobem, by się samemu utrzymać na drodze trzeźwości<sup>13</sup>

### 7. Dwanaście tradycji

Wypracowane w początkach ruchu Dwanaście Tradycji obejmują zasady organizacyjne Wspólnoty AA składającej się z autonomicznych grup. Gwarantują one tak ważną sprawę, jaką jest anonimowość, odrzucają wszelkie formalności związane z przystąpieniem do Wspólnoty oraz kładą nacisk na niezależność. Chronią tym samym Wspólnotę przed wykorzystywaniem jej do celów, które nie byłyby związane z „niesieniem posłania innym alkoholikom”.

1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze; wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Alkoholików.

<sup>12</sup> *Trzeźwymi Bądźcie*, 3-4/1993, s. 23.

<sup>13</sup> Por. Lisowski M.P., dz. cyt., s. 7.

2. Jedynym i najważniejszym autorytetem w naszej Wspólnocie jest miłujący Bóg, jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu każdej grupy. Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą.
3. Jedynym warunkiem przynależności do AA jest pragnienie zaprzestania picia.
4. Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, za wyjątkiem tych spraw, które dotyczą innych grup lub AA jako całości.
5. Każda grupa ma jeden główny cel: nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż cierpi.
6. Grupa AA nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy AA żadnym pokrewnym ośrodkom ani jakimkolwiek przedsiębiorstwom, ażeby problemy finansowe, majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa AA powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.
8. Działalność we Wspólnocie AA powinna zawsze pozostać honorowa; dopuszcza się jednak zatrudnianie niezbędnych pracowników w służbach AA.
9. Anonimowi Alkoholicy nie powinni nigdy stać się organizacją; dopuszcza się jednak tworzenie służb i komisji bezpośrednio odpowiedzialnych wobec tych, którym służą.
10. Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich Wspólnoty, żeby imię AA nie zostało uwikłane w publiczne polemiki.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie reklamowaniu; musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu.
12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami.<sup>14</sup>

## 8. Grupy rodzinne al – anon i al – ateen

W połowie lat czterdziestych, za przykładem dynamicznie rozwijającej się Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, zaczęły powstawać w Stanach Zjednoczonych Kluby Rodzinne (Family Clubs) dla osób, które wśród swoich bliskich miały kogoś z problemem alkoholowym. W końcu lat 40-ych Żon Niealkoholiczek (Non-Alcoholics Wives), Anonimowych Niealkoholików (Non-Alcoholics Anonymous), Żon Anonimowych Alkoholików (AA Wives) oraz „Odziały Posiłkowe” AA (AA Auxiliaries). W 1951 roku 87 rodzin zgłosiło się

---

<sup>14</sup> Por. *Trzeźwymi Bądźcie*, 3-4/1993, s. 24.

do zarządu Anonimowych Alkoholików z prośbą o przyjęcie ich do swego grona. Ponieważ Zarząd nie wyraził na to zgody, krewni alkoholików powołali Komitet Informacji Domowej (Clearing House Committee) z siedzibą w Nowym Jorku, który wkrótce przyjął nazwę Rodzinne Grupy Al - Anon. W 1954 roku zarejestrowano Zarząd Główny, a w 1955 roku opublikowana została książka „Rodzinne Grupy Al – Anon. Poradnik dla rodzin dotkniętych alkoholizmem”. Istotną rolę w utworzeniu Al - Anon odegrały: Anna B. oraz Lois – żona współzałożyciela Wspólnoty AA, Billa W. W 1961 roku odbył się pierwszy światowy zjazd Al – Anon.

Program Al – Anon jest adaptacją programu Anonimowych Alkoholików i jako wytyczne do swojej działalności przyjmuje również Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji. Ta forma samopomocy istnieje w Polsce od 1980 roku, kiedy to w Poznaniu powstała grupa „Ariadna”. W początkach lat 90-ych liczba grup wynosiła ok. 150<sup>15</sup>

Al - Ateen przeznaczony jest dla dzieci i młodzieży do lat 18, „na których życie wpłynął alkoholizm któregoś z rodziców lub innej, bliskiej osoby”. Wspólnota powstała w USA w 1957 roku. Założycielem jej był, mieszkający w Pasadenie (California ), chłopiec imieniem Bob, którego ojciec był uczestnikiem Wspólnoty AA, a matka uczestniczką Al. – Anon. W 1960 roku do wydanej przez Al – Anon książki „Życie z alkoholem” dołączony został rozdział pt. „Grupy Al – Ateen”. W 1962 roku odbyła się pierwsza konferencja Al – Ateen. W 1971 roku Wspólnota liczyła 800 grup. W 1973 roku opublikowana została jej pierwsza pozycja książkowa pt. „Al. – Ateen – nadzieja dla dzieci alkoholików”. Obecnie spotyka się na świecie ponad 3 tys. grup Al – Ateen, natomiast w Polsce jest ich kilkadziesiąt. W ostatnich latach, wzorem Stanów Zjednoczonych, zaczęły powstawać u nas grupy Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA) pracujące podobnie jak AA, Al – Anon i Al – Ateen, w oparciu o Program Dwunastu Kroków.

Jak z powyższego wynika, Program Dwunastu Kroków jest programem kompleksowym, nastawionym nie tylko na pomaganie samemu alkoholikowi, ale uwzględniającym również niezmiernie istotną rolę rodziny w procesie zdrowienia.

Grupy Anonimowych Alkoholików, Al – Anon, Al – Ateen i Dorosłych Dzieci Alkoholików spotykają się najczęściej na terenie placówek lecznictwa odwykowego oraz w pomieszczeniach przykościelnych<sup>16</sup>.

---

<sup>15</sup> Por. Tamże, s. 25.

<sup>16</sup> Por. Tamże, s. 25.

## 9. Problemy związane z przeżywaniem odzyskiwanej trzeźwości

W swojej istocie nadużywanie alkoholu jest błędną, a czasem wprost desperacką, próbą rozwiązywania problemów z samym sobą i z własnym życiem. Jest sposobem unikania świadomego kontaktu z trudną prawdą czy z bolesnymi emocjami, które w sposób naturalny towarzyszą każdemu kryzysowi. Uświadomienie ich sobie oznacza bowiem konieczność podjęcia trudu, by zmienić coś istotnego czy bolesnego we własnym życiu, czy też w kontakcie z innymi. Pojawienie się choroby alkoholowej jeszcze bardziej komplikuje położenie danej osoby. Człowiek uzależniony stoi odąd w obliczu nie jednego lecz dwóch istotnych problemów. Z jednej strony znajduje się w trudnej, kryzysowej sytuacji życiowej, sygnalizowanej przez bolesne stany emocjonalne, z drugiej strony stoi przed zadaniem odzyskania trzeźwości. Wymaga to zarówno likwidowania skutków nadużywania alkoholu, czyli choroby alkoholowej, jak i jego przyczyn, czyli trudności życiowych, na które reagował dotąd sięganiem po alkohol<sup>17</sup>

Przy radzeniu sobie z chorobą alkoholową konieczna jest pomoc z zewnątrz. Najlepiej gdy jest to pomoc udzielona przez odpowiednio przygotowanych specjalistów w dziedzinie uzależnień. Pomoc i terapia psychologiczna pomaga choremu zwłaszcza w rozpoznawaniu własnej sytuacji psychicznej. Bez tego bowiem nie będzie możliwe wejście na drogę trwałej trzeźwości. Terapia koncentruje się przede wszystkim na samej chorobie alkoholowej i na jej konsekwencjach, oraz uczy nowej postawy wobec samego siebie, a zwłaszcza wobec własnych emocji. W mniejszym stopniu odnosi się do całej sytuacji egzystencjonalnej, z której choroba alkoholowa wyrosła. Z tego powodu stanowi bardzo istotny, ale jeszcze wstępny etap na drodze do odzyskania trwałej trzeźwości. Po skończonej terapii bardzo pomocne jest włączenie się na stałe do grup Anonimowych Alkoholików.

Powrót do trzeźwego życia w sytuacji choroby alkoholowej jest bowiem procesem trwającym w pewnych aspektach do końca życia. Istotą jest tu taka przemiana własnego życia, by uzależniony powstrzymywał się od sięgania po alkohol już nie ze strachu, iż nie potrafi pić w sposób kontrolowany, lecz dlatego, że nie ma już takiej potrzeby. A to wymaga, by uczył się radzić sobie na trzeźwo ze swoimi emocjami i ze swoim życiem. Chodzi więc o intensywny rozwój psychiczny, duchowy i społeczny. Bez takiego rozwoju nawet długa abstynencja byłaby jedynie okresem oczekiwania na kolejne nawroty picia<sup>18</sup>.

W sytuacji trzeźwiejącego alkoholika rozwój duchowy zaczyna się od odkrycia i uznania prawdy o własnej bezradności wobec alkoholu.

<sup>17</sup> Por. Woronowicz B.T., dz. cyt., s. 39.

<sup>18</sup> Por. Tamże, s. 46.

Odzyskiwanie wolności łączy się tutaj z odkrywaniem prawdy o własnej sytuacji egzystencjalnej. W każdej sytuacji ludzka wolność zależy bowiem od uznania prawdy o sobie. Tymczasem człowiek uzależniony nieraz przez bardzo długi czas łudzi i oszukuje samego siebie, a to uniemożliwia zmianę postawy wobec alkoholu i wobec życia.

Oprócz uznania prawdy, powrót do trwałej trzeźwości wymaga też odzyskania prawdziwej hierarchii wartości. Każdy człowiek, a tym bardziej uzależniony od alkoholu, przeżywa wewnętrzne rozdarcie, niepokój i niepewność. Wartości to właśnie takie kryteria postępowania, które chronią człowieka przed ryzykiem błędzenia czy krzywdzenia siebie lub innych. Uzależnienie od alkoholu wiąże się zawsze z wyraźnym kryzysem wartości i utratą odpowiedzialności. W zaawansowanym stadium choroby dominującym kryterium postępowania staje się unikanie bólu i szukanie ulgi emocjonalnej dosłownie za wszelką cenę. W takiej sytuacji alkohol traktowany jest jako wartość nadrzędna, której chory potrafi faktycznie podporządkować wszystko: zdrowie fizyczne, psychiczne i duchowe, rodzinę, majątek, pozycję społeczną<sup>19</sup>

W dziedzinie więzi z drugim człowiekiem sytuacja trzeźwiejącego alkoholika jest wyjątkowo trudna. Zwykle przez wiele lat głównym partnerem jego życia był alkohol, a środowisko, w którym czuł się najpewniej, było zredukowane do ludzi podobnych mu. W takim środowisku przeżywane więzi są chore i szkodliwe dla wszystkich. Wszystkie inne środowiska były natomiast traktowane przez uzależnionego z wrogością, agresywnością, lękiem czy wstydem. Trwały powrót do trzeźwości wymaga w tej sytuacji odzyskania, czy choćby doświadczenia po raz pierwszy autentycznych więzi, które umożliwiają nową jakość życia. Więzi te obejmują drugiego człowieka, Boga, a także z samego siebie. Nie można być prawdziwym przyjacielem dla innych, gdy jest się wrogiem dla samego siebie. W sytuacji człowieka uzależnionego, który powraca do trzeźwego życia, nie jest zwykle możliwe szybkie odzyskiwanie pozytywnych więzi z samym sobą. Początkom trzeźwienia towarzyszy bowiem silne poczucie winy, samopotępienia, rozgoryczenia i pretensji do samego siebie. Często alkoholik nie wierzy już, że ktoś może go jeszcze kochać i szanować i że on sam ma jeszcze prawo, by być dla siebie przyjacielem. W takim kontekście przeżywanie pozytywnych więzi z Bogiem napotyka podobne trudności. Nadużywający alkoholu przeżywa kontakt z Bogiem głównie w kategoriach lęku, niepokoju, ucieczki, pretensji, rozgoryczenia<sup>20</sup>.

Pozytywne doświadczenia i więzi z ludźmi umożliwiają także nowy sposób kontaktu z Bogiem. Program Anonimowych Alkoholików, który

<sup>19</sup> Por. Tamże, s. 51.

<sup>20</sup> Por. Ozimek A., (Red.) *Ogólnopolski Kongres Duszpasterstwa Trzeźwości*, Radom 1994, s. 43.

umożliwił powrót do trzeźwości już wielu milionom ludzi na całym świecie, opiera się na zawierzeniu życia Bogu (krok 3). Wymaga także gruntownego rozrachunku moralnego z przeszłością, dokonanego wobec Boga i bliźniego (krok 4 i 5). Uczy postawy pokory i zaufania wobec Boga w przekonaniu, że tylko z Jego pomocą możemy usunąć wszystkie nasze wady i słabości (krok 5 i 7). Krok dziesiąty wzywa do czujności i do odważnego wyznawania przed Bogiem obecnie popełnianych błędów. Krok jedenasty wzywa do budowania coraz doskonalszej więzi z Bogiem poprzez codzienną modlitwę i medytację, by mieć siłę do wiernego wypełniania woli Bożej. Analiza powyższych zasad wskazuje, że centralnym punktem programu AA jest uznanie własnej bezsilności wobec alkoholu i przekonanie, iż tylko odzyskując ściśle więzi z Bogiem można na stałe powrócić do trzeźwego życia. Sami alkoholicy wyrażają istotę programu AA w sposób bardzo lapidarny: „ja sam nie mogę poradzić sobie z alkoholem, ale z Tobą, Boże, mogę to uczynić”<sup>21</sup>.

Przykładem mogą tu być losy Billa W., który jest założycielem ruchu Anonimowych Alkoholików. Przez wiele lat próbował zerwać z alkoholem. Kilkanaście razy był na leczeniu. Wreszcie w listopadzie 1934 roku spotkał kolegę alkoholika, który wcześniej był w jeszcze gorszym stanie niż on. Tymczasem teraz już od kilku lat nie pił i był bardzo szczęśliwy. Bill W. zapytał kolegę tylko o jedno: „Jak zdołałeś się tak zmienić?” Ten odpowiedział krótko: „Odzyskałem wiarę.” Bill W. pragnął doświadczyć podobnej przemiany, ale wyznał koledze, że on sam nie przeżywa osobistej silnej więzi z Bogiem. Jednak po rozmowie z kolegą napisał: „Bóg przychodzi do większości ludzi stopniowo, ale Jego wpływ na mnie był nagły i głęboki”<sup>22</sup>.

Bill W. odzyskał zdolność osobistej, żarliwej modlitwy oraz nawiązał ufną przyjaźń z Bogiem, w którym odkrył kochającego Ojca. Podobnie wszystkie ruchy trzeźwościowe oparte na programie AA są programem odzyskania trzeźwości poprzez odzyskiwanie więzi rodzinnych i religijnych a także świata wartości.<sup>23</sup>

Odzyskiwanie pozytywnych więzi z Bogiem i drugim człowiekiem pomaga zmienić sposób przeżywania samego siebie. Również w tym wymiarze w życiu trzeźwiejącego dokonuje się proces pojednania. W jego sytuacji bywa to nieraz trudniejsze niż pojednanie z drugim człowiekiem czy z Bogiem. Ktoś, kto wcześniej sobą gardził, nienawidził się i nie widział dla siebie nadziei na przyszłość, teraz uczy się przyjmować siebie z przyjaźnią, szacunkiem i troską o własny rozwój. Zaczyna uznawać prawdę o sobie po to, by się przemieniać, a nie po to, by pozostawać więźniem przeszłości. Stawia sobie wymagania,

<sup>21</sup> Por. Tamże, s. 45.

<sup>22</sup> *Anonimowi Alkoholicy*, Poznań 1991, s. 14.

<sup>23</sup> Por. Ozimek, dz. cyt., s. 45.

ale jednocześnie staje się ciepłym realistą. Dokonuje rozrachunku z przeszłością i stara się zadośćuczynić innym za wyrządzone krzywdy. Nie ma już potrzeby oszukiwania samego siebie. Wchodzi na drogę dojrzałej trzeźwości<sup>24</sup>.

### Zakończenie

Do podstawowych problemów współczesnego życia należy niepokojące zjawisko rosnących w szybkim tempie punktów sprzedaży alkoholu często w pobliżu szkół, przedszkoli i nie-przestrzeganie przez sprzedawców zakazu sprzedaży alkoholu nieletnim. Również rola rodziny w kształtowaniu prawidłowych postaw trzeźwościowych bardzo zmalała. Także szkoła nie spełnia dziś funkcji wychowawczych, ograniczając się tylko do nauczania.

Nie bez znaczenia na kształtowanie nieprawidłowych postaw wpływ ma telewizja, a nade wszystko filmy video wypożyczane bez względu na wiek. Również społeczne przyzwolenie na picie alkoholu w pracy, w parkach, na dworcach i w pociągach, jak również na wszelkiego rodzaju imprezach kulturalnych sponsorowanych przez rozliczne browary, również reklama piwa „bezalkoholowego” wpływa demoralizująco nie tylko na dzieci i młodzież, ale również na dorosłych.

Wielu ludzi, w tym polityków, zdaje się nie dostrzegać problemu alkoholizmu w Polsce, poprzestając tylko na populistycznych debatach i kosmetycznych zmianach.

W świetle przedstawionej analizy ruchów trzeźwościowych okazuje się, że nie przymusowe leczenie, utrata pracy, rodziny oraz wiele innych problemów życiowych, lecz wiara jest najważniejszym bodźcem do powrotu do trzeźwego życia. Wszystkie ruchy podkreślają niezastąpioną rolę wspólnoty w procesie trzeźwienia i budowania swego życia od nowa (co niemożliwe okazuje się w samotności). Prawie każdy członek wspólnoty AA zaczyna wierzyć oraz polegać na „Sile Wyższej”, którą większość z nich nazywa Bogiem. Prawie żaden skuteczny proces zdrowienia w AA nie może się dokonać bez wiary. Bóg, „jakkolwiek Go pojmujemy”, jest podstawą, na której opiera się wspólnota i cały proces zdrowienia<sup>25</sup>

<sup>24</sup> Por. Ozimek, dz. cyt., s. 46.

<sup>25</sup> Por. *Anonimowi Alkoholicy wkraczają w dojrzałość*, Warszawa 1998, s. 327.